

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішення Вченої ради навчально-наукового інституту післядипломної освіти Донецького національного медичного університету від 09.10.2025 року (протокол № 2)

Голова Вченої ради ННІ ПО

Олександр КОЗИНСЬКИЙ



ВВЕДЕНО В ДІЮ

наказ ректора Донецького національного медичного університету від 09.10.2025 року № 239

В. о. ректора



Майя ЄРМОЛАЄВА

**СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
«САМ СОБІ НУТРИЦІОЛОГ»**

Партнер сертифікатної програми:
Nutri Lab School

м. Київ / Кропивницький 2025 рік

ОПИС СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

Повна назва сертифікатної програми	Сам собі нутриціолог
Спеціальність / освітня програма	Поза спеціальністю / освітньою програмою
Мета сертифікатної програми	<p>Метою сертифікатної програми є сформувати у слухачів цілісне науково обґрунтоване уявлення про принципи раціонального харчування, обмін речовин і вплив харчових факторів на фізіологічні та психоемоційні процеси організму людини, а також надати практичні інструменти для самостійного застосування отриманих знань у повсякденному житті.</p> <p>Програма покликана розвинути у слухачів здатність аналізувати власний раціон і харчову поведінку, усвідомлювати потреби організму на різних етапах життя, застосовувати знання нутриціології для профілактики порушень здоров'я, підвищення енергійності, концентрації та якості життя.</p> <p>Програма має на меті також формувати навички критичного мислення у сфері харчування, здатність відрізняти науково підтверджені факти від міфів, самостійно орієнтуватися у сучасній науковій інформації, аналізувати склад харчових продуктів та усвідомлено приймати рішення щодо харчових звичок.</p> <p>Курс спрямований на надання слухачам знань про базові нутрієнти, принципи метаболічної регуляції, вплив гормонів, мікронутрієнтів і способу життя на здоров'я, а також розуміння ролі харчування у підтримці жіночого гормонального балансу та психоемоційного благополуччя.</p> <p>Завдяки програмі слухачі отримують практичні компетентності з побудови індивідуального раціону, оцінки харчових продуктів, формування здорових харчових звичок та управління власним самопочуттям через харчування.</p>
Завдання сертифікатної програми	<p>Сформувати базові знання про будову та функціонування організму людини, принципи обміну речовин, роль макро- та мікронутрієнтів, а також основи регуляції енергетичного балансу.</p> <p>Надати слухачам науково обґрунтоване уявлення про фундаментальні принципи раціонального харчування,</p>

	<p>вплив нутрієнтів на метаболізм, гормональний фон, психоемоційний стан та загальне самопочуття.</p> <p>Розвинути вміння аналізувати та оцінювати власний раціон, визначати індивідуальні потреби організму, виявляти помилки у харчуванні та коригувати їх відповідно до принципів збалансованості та помірності.</p> <p>Формувати здатність до критичного мислення у сфері харчування - вміння розпізнавати недостовірну або маніпулятивну інформацію, перевіряти джерела, аналізувати міфи та модні дієтичні тенденції через призму науки.</p> <p>Надати практичні навички оцінки якості харчових продуктів, уміння читати етикетки, аналізувати склад, визначати реальну поживну цінність і безпечність продуктів.</p> <p>Забезпечити розуміння психологічних механізмів харчової поведінки, емоційного переїдання, харчових звичок та залежностей, а також навчити застосовувати прості стратегії саморегуляції.</p> <p>Сформувати уявлення про зв'язок між харчуванням і жіночим здоров'ям, вплив нутрієнтів на гормональний баланс, менструальний цикл, фертильність, рівень енергії та загальне самопочуття.</p> <p>Розвинути здатність застосовувати знання нутриціології у власному житті, будувати індивідуальний раціон, адаптувати харчування під режим, фізичну активність, пору року, вік і життєві цілі.</p> <p>Сприяти формуванню усвідомленого ставлення до харчування, розумінню його ролі у профілактиці хронічних захворювань, підтримці імунітету, когнітивних функцій і довголіття.</p> <p>Закласти основу для подальшого професійного розвитку, формуючи інтерес до поглибленого вивчення нутриціології, доказової медицини та здорового способу життя.</p>
<p>Загальна тривалість навчання (години, кредити ЄКТС, місяці (тижні))</p>	<p>265 годин, 9 кредитів ЄКТС 5 місяців</p>
<p>Компетентності, які опановує слухач сертифікатної програми</p>	<p>Загальні компетентності ЗК1: Науково-аналітичне мислення Сформованість здатності мислити системно, логічно та критично; розуміння фундаментальних принципів</p>

функціонування організму людини, зв'язку між харчуванням, обміном речовин і загальним станом здоров'я.

ЗК2: Інформаційна та доказова грамотність

Здатність орієнтуватися в сучасних наукових джерелах, відрізняти достовірні дані від псевдонаукових тверджень, аналізувати міфи у сфері харчування та сформулювати власну думку на основі доказів.

ЗК3: Критичне мислення у сфері харчування

Володіння навичками аналізу популярних дієт, трендів і рекомендацій, оцінювання їх відповідності принципам наукової нутриціології та здорового способу життя.

ЗК4: Психологічна усвідомленість

Здатність розуміти власні харчові звички, усвідомлювати емоційні та поведінкові чинники, що впливають на харчування, та використовувати елементи саморегуляції.

ЗК5: Соціальна та етична компетентність

Усвідомлення відповідальності за власне здоров'я, формування культури харчування у родині та суспільстві; дотримання етичних принципів при поширенні інформації про здоров'я та харчування.

ЗК6: Автономність у навчанні та саморозвитку

Здатність до самостійного засвоєння нових знань, розширення кругозору у сфері нутриціології, адаптації харчових стратегій до нових наукових даних і власних потреб.

ЗК7: Комунікаційна компетентність

Вміння доносити науково підтверджену інформацію зрозумілою мовою, дискутувати на теми здорового харчування та аргументовано захищати власну позицію.

Фахові компетентності:

ФК1: Базова нутриціологічна компетентність

Знання основ анатомії, фізіології, метаболізму та принципів раціонального харчування; розуміння ролі макро- і мікронутрієнтів, водного балансу, енергетичних процесів і гомеостазу.

ФК2: Компетентність у побудові збалансованого раціону

Уміння самостійно складати повноцінне меню, розподіляти нутрієнти, обирати якісні харчові продукти відповідно до потреб організму, рівня активності, віку та способу життя.

ФК3: Оцінка якості харчових продуктів

Здатність читати та інтерпретувати етикетки, аналізувати

	<p>склад продуктів, визначати харчову цінність, безпечність, вміст добавок і потенційно шкідливих компонентів.</p> <p>ФК4: Практична компетентність у формуванні харчових звичок</p> <p>Уміння застосовувати принципи помірності, різноманітності та системності у харчуванні; формування індивідуальних здорових звичок та алгоритмів прийняття рішень щодо їжі.</p> <p>ФК5: Психо-нутриціологічна компетентність</p> <p>Розуміння взаємозв'язку між емоційним станом, стресом, харчовою поведінкою та вибором продуктів; здатність впроваджувати психологічно комфортні харчові стратегії.</p> <p>ФК6: Компетентність у сфері жіночого здоров'я</p> <p>Усвідомлення впливу харчування на гормональний баланс, менструальний цикл, фертильність, менопаузальні процеси та енергійність; здатність адаптувати раціон відповідно до цих факторів.</p> <p>ФК7: Компетентність у самостереженні та профілактиці</p> <p>Уміння виявляти сигнали організму, що свідчать про харчові дисбаланси або дефіцити, застосовувати превентивні стратегії та підтримувати функціональне здоров'я через харчування.</p> <p>ФК8: Практична інтеграція знань</p> <p>Здатність поєднувати теоретичні знання з реальними побутовими рішеннями — планування меню, організація харчування вдома, вибір продуктів, раціональна комбінація страв у щоденному житті.</p>
Мова викладання	Українська
Форма навчання	онлайн
Методи навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лекційні заняття (традиційні та інтерактивні) – викладення теоретичного матеріалу з використанням презентацій, схем, відео; інтерактивні лекції з елементами дискусії, обговоренням останніх наукових даних 2. Практичні заняття – розв'язування ситуаційних задач (кейсів) на основі реальних харчових звичок або проблем; практичні завдання після кожного модулю для закріплення та більш детального її опрацювання. 3. Самостійна робота слухачів

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Метод проєктного навчання – створення та накопичення власного досвіду на основі кейсу "робота з клієнтом", де студент складає індивідуальну консультацію на основі анкетних даних, харчового щоденника, мети клієнта. 5. Метод портфоліо – формування особистої навчальної папки з короткими конспектами, схемами, таблицями, інфографіками, раціонами: як результат виконання завдань упродовж курсу. 6. Використання візуальних і цифрових засобів: схеми, інфографіки, відео анімації про травну систему, метаболізм нутрієнтів тощо; онлайн-платформи для складання раціонів (наприклад, Cronometer або інші аналоги для навчальних цілей); робота з аватарами
Методичне забезпечення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сертифікатна програма; 2. Плани лекцій, практичних занять та самостійної роботи студентів. 3. Тези лекцій з дисципліни. 4. Методичні розробки для викладача. 5. Методичні вказівки до практичних занять для студентів. 6. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів. 7. Тестові та контрольні завдання до практичних занять. 8. Питання та завдання до контролю засвоєння розділу. 9. Перелік питань для кінцевого контролю знань з дисципліни (залік, диференційований залік, іспит), який передбачає перевірку: <ul style="list-style-type: none"> ● рівня теоретичних знань та умінь використовувати їх у конкретних ситуаціях; ● рівня оволодіння практичними навичками при вивченні дисципліни.
Вимоги до попереднього рівня освіти слухачів	Без вимог
Система оцінювання та форми підсумкового контроль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поточний контроль: здійснюється після кожного навчального модулю для перевірки рівня засвоєння знань методом виконання практичних завдань відповідно темі модулю з наступною перевіркою та комунікацією з експертами з метою обговорення.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Проміжний контроль (модульний, практичний): практичне відпрацювання ситуацій та випадків, які трапляються в житті або під час практики після проходження основної лекційної частини. 3. Підсумковий контроль (залік/іспит): формує цілісну оцінку знань і вмінь та передбачає видачу документів про проходження навчання в результаті успішної здачі – комплексне тестування (теорія + практика): включає тести з декількома варіантами відповідей. 4. Альтернативні методи контролю (портфоліо навчального прогресу), включає: виконані завдання, аналізи раціонів, коментарі, фотозвіти тощо; інтерактивне обговорення.
<p>Керівник сертифікатної програми</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Олександр Кумачов; ● 23oleksandr.kumachov@dnmu.edu.ua; ● +38 073 454 44 87; ● заступник директора навчально-наукового інституту післядипломної освіти, Донецький національний медичний університет; ● магістр медицини, ДНМУ; магістр публічного управління та адміністрування в галузі охорони здоров'я, ДНМУ; ● лікар загальної практики – сімейний лікар. <p><i>Обов'язки делеговано Партнеру сертифікатної програми в повному обсягу.</i></p>
<p>Підрозділ розробників сертифікатної програми</p>	<p>Партнер сертифікатної програми – школа «Nutri Lab School»</p>
<p>Інформація про розробників</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ольга Гуренко ● біохімік, генетик; ● молодший науковий співробітник; ● спортивний та клінічний дієтолог; ● викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології Національного університету фізичного виховання і спорту України. <ol style="list-style-type: none"> 2. Катерина Свистун <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар загальної практики - сімейний лікар 1 категорії. 3. Софія Килин <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог;

	<ul style="list-style-type: none"> ● лікар-гастроентеролог; ● лікар-терапевт. 4. Юлія Коваль ● лікар-дієтолог; ● лікар загальної практики - сімейний лікар. 5. Валерія Зарецька ● лікар-дієтолог; ● лікар 1 категорії. 6. Світлана Шумейко ● практикуючий нутриціолог; ● член НАДНУ; ● провідний куратор платформи. 7. Владислава Дробот ● практикуючий нутриціолог; ● куратор платформи. 8. Євгенія Холодкова ● експерт зі здорового харчування; ● куратор платформи. 9. Поліна Романенко ● магістр психології ● спеціаліст з РХП 10. Ірина Самотой ● харчовий технолог ● магістр з технологічної експертизи та безпеки харчової продукції
Партнер сертифікатної програми	Nutri Lab School
Інформація про партнера сертифікатної програми	<p>Nutri Lab School — освітня платформа нового покоління у сфері доказової нутриціології, що поєднує фундаментальні наукові знання з практичними навичками клінічного мислення та роботи з клієнтами. Платформа навчає принципам раціонального харчування, метаболічної регуляції, нутритивної підтримки та профілактики хронічних захворювань — у межах сучасних наукових стандартів.</p> <p>Головна мета — формувати спільноту висококваліфікованих фахівців, які володіють системним підходом, критичним мисленням і етичними принципами роботи в галузі харчування та здоров'я.</p> <p>Програма побудована на поєднанні теоретичних модулів, інтерактивної комунікації з експертами, практичних</p>

	кейсів, симуляцій (аватарів клієнтів) і супервізійної підтримки менторів. Nutri Lab School — це не просто навчання, а простір професійного розвитку, де доказова наука, практика та етика об'єднуються в цілісну систему формування нутриціолога нового покоління.
--	---

СТРУКТУРА СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

№	Назва модулю/ теми
1. БЛОК 1: “Основи нутриціології”	
1 МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО НУТРИЦІОЛОГІЇ	
1.1	Урок 1. Що таке нутриціологія, основні цілі та задачі
1.2	Урок 2. Evidence-based підхід у харчуванні. Навігатор з пошуку доказових джерел
1.3	Урок 3. Закони раціонального харчування
1.4	Урок 4. Системи оцінки нутритивного статусу
1.5	Урок 5. Межі компетенцій нутриціолога
2 МОДУЛЬ 2. ВСТУП ДО БІОХІМІЇ	
2.1	Урок 1-2. Будова клітини. Метаболізм
2.2	Урок 3-4. Енергія в дії. Практична біохімія
3 МОДУЛЬ 3. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ШКТ	
3.1	Урок 1. Будова та функції шлунково-кишкового тракту
3.2	Урок 2. Мікробіом кишківника: роль та функції
3.3	Урок 3. Ферменти та травлення
4 МОДУЛЬ 4. МАКРО- ТА МІКРОНУТРИЄНТИ	
4.1	Урок 1. Біохімія білків, жирів та вуглеводів
4.2	Урок 2. Білки: основні функції, класифікація, харчові джерела, проблемні питання
4.3	Урок 2. 1. Бонусний урок. Як вірно скомбінувати харчування вегану
4.4	Урок 3. Жири: класифікація, Функції, харчові джерела, проблемні питання
4.5	Урок 3.1. Бонусний урок. Основні акценти у харчуванні при дисліпідемії

№	Назва модулю/ теми
4.6	Урок 4. Вуглеводи: функції, класифікація, харчові джерела, проблемні питання
4.7	Урок 4.1. Бонусний урок. Глютен — друг чи ворог?
4.8	Урок 5. Основні поняття про вітаміни: класифікація, функції, харчові джерела, дієтичні форми
4.9	Урок 6. Основні поняття про мінерали: класифікація, функції, харчові джерела, дієтичні форми
4.10	Урок 7. Дієтичні добавки
5	МОДУЛЬ 5. ЕНДОКРИННА РЕГУЛЯЦІЯ
5.1	Урок 1. Основи ендокринної регуляції: типи гормонів, механізми дії, роль у травленні та апетиті
5.2	Урок 2. Гормональна регуляція метаболізму: інсулін, глюкагон, кортизол, щитоподібні гормони
6	МОДУЛЬ 6. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ
6.1	Урок 1. Сон, питний режим та фізична активність
6.2	Урок 2. Дієти та міфи у світі нутриціології та харчування
6.3	Урок 3. Склад харчових продуктів
6.4	Урок 4. Психологія харчування та РХП
7.	МОДУЛЬ 7. ПРАКТИКА НУТРИЦІОЛОГА
7.1	Урок 1. Демонстраційний урок-практикум по складанню раціону
	Уроки-практикуми під різні запити
	Поточний контроль
	Блок 2: “Міфи харчування”
2.1	Чи потрібен організму детокс, механізми виведення «шлаків та токсинів».
2.2	Правда про жиропалюючі продукти та від’ємну калорійність.
2.3	Чи обґрунтована відмова від кави.
2.4	Цукрозамінники VS цукор.
2.5	Обмеження глютену: чи дійсно працює.
2.6	Обмеження лактози: необхідність чи дезінформація.
2.7	Війна проти паразитів.

№	Назва модулю/ теми
	«Антипаразитарні» протоколи та популярні добавки.
2.8	Популярні поради та дієти: докази ефективності .
2.9	5-6 разове харчування: підводні камені популярної стратегії.
2.10	Міфи про е-добавки та консерванти.
	Блок 3: “Склад харчових продуктів. Як читати етикетки”
3.1	Основи читання етикеток.
3.2	Інгредієнти та їх значення.
3.3	Нутрієнти на етикетках.
3.4	Харчові добавки у складі продукту.
3.5	Безглютенові та безлактозні продукти.
3.6	Алергенні компоненти.
3.7	Етичні та екологічні мітки.
3.8	Дитяче харчування.
3.9	Рекомендації для клієнтів.
	Блок 4: “Психологія харчування”
4.1	Психологія харчування та її складові.
4.2	Харчування в біологічному, психологічному та соціальному вимірах.
4.3	Споживання їжі в сім’ї. Сімейні харчові стереотипи та «харчові сценарії». Чи харчова поведінка закладається в дитинстві на все життя?
4.4	Вплив способу життя на формування харчових звичок.
4.5	Їжа, емоції і голод. Голод чи апетит? Чому дієти не працюють?
4.6	Стрес і тривога як фактори порушення харчування. Як справитися зі стресом?
4.7	Особливості формування — «залежної» людини. Психологічні механізми, які призводять до «залежності». Як розпізнати порушення харчової поведінки та зрозуміти, що потрібна допомога. РХП. Види порушень.
4.8	Основні принципи раціонального харчування.
	Блок 5: “Жіноче здоров’я та харчування”

№	Назва модулю/ теми
5.1	Основи харчування для жіночого здоров'я. Роль макро- та мікронутрієнтів.
5.2	Роль фізичної активності, стресу та сну у житті жінки.
5.3	Підлітковий вік, репродуктивний вік, період вагітності та менопауза. Вплив гормонів на здоров'я та настрої. Гормональні порушення та їх симптоми.
5.4	СПКЯ, гіпотиреоз, дисбаланс естрогенів.
5.5	Відношення між харчуванням та гормональними змінами. Харчування для регулювання гормонального балансу. Продукти, які підтримують здорові рівні гормонів.
5.6	Роль вітамінів та мінералів у житті жінки.
5.7	Харчування для підтримки здорової шкіри. Основні вітаміни для шкіри. Процеси старіння шкіри.
5.8	Харчування для підтримки краси волосся та нігтів. Гідратація. Антиейдж дієта.
5.9	Роль регулярних обстежень у житті жінки.
5.10	Скринінг на вітаміни, мінерали та гормони. Інтерпретація результатів аналізів. Розробка індивідуального раціону на основі аналізів.
	Підсумковий контроль
	Разом

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ (ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ)

Якісна оцінка	Кількісна оцінка	Відсоток вірних відповідей
відмінно / excellent	190-200	90%-100%
успішно / successfully	120-189	50%-89%
не успішно / unsuccessfully	<120	<49,9%

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основи нутриціології
Корисні джерела:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>

Гарвардська тарілка здорового харчування

<https://moz.gov.ua/uk/porivnjajte-svoju-izhu-z-tarilkoju-zdorovogo-harchuvannja>

(українська версія гарвардської тарілки здорового харчування)

https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf

<https://www.mdcalc.com/calc/10190/malnutrition-universal-screening-tool-must>

<https://www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/>

Editorial: Nutritional status assessment and its links with chronic disease prognosis and surgical outcomes

<https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2e02abd-ff62-4c63-8a79-7376819785d0/content>

Nutritional Assessment in Patients with Chronic Diseases: Tools, Challenges, and Future Directions (2023, Nutrients)

[https://openlikar.com.ua/wp-](https://openlikar.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source)

[content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source](https://openlikar.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source)

Importance of nutritional assessment tools in the critically ill

https://kurort.gov.ua/wp-content/uploads/2023/10/maket-metodychka-2.pdf?utm_source

Malnutrition Screening and Assessment (2022)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35745121/>

Perspective: Nutritional Status as a Biological Variable

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34009250/>

Оцінка нутритивного статусу в дітей (українською)

https://pdfs.semanticscholar.org/6709/66cfc926c421671df932a1f6159dcc78d900.pdf?utm_source

Нутриціологія в сімейній медицині Частина 1

[https://www.ifnmu.edu.ua/wp-](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-)

[content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-)

[1.pdf?utm_source](#)

Нутриціологія в сімейній медицині Частина 2

[https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-2.pdf?utm)

[2.pdf?utm](#)

The Cell as Matter: Connecting Molecular Biology to Cellular Functions

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9053450/?utm_source

Cell biology: Networks, regulation, pathways

<https://arxiv.org/pdf/0712.4385>

Unit 2: Cell structure and function

https://www.khanacademy.org/science/ap-biology/cell-structure-and-function?utm_source

A Journey to the Center of Our Cells

https://www.newyorker.com/magazine/2022/03/07/a-journey-to-the-center-of-our-cells?utm_source

Клітина / Енциклопедія сучасної України

https://esu.com.ua/article-8507?utm_source

https://naurok.com.ua/klitina-tkanini-budova-ta-funkci-zagalniy-oglyad-budovi-i-funkciy-organizmu-35734.html?utm_source

Клітинна біохімія

https://biology.udau.edu.ua/assets/files/magistri/obov-yazkovi-disciplini/m_rp_klitinna-biohimiya_22.pdf?utm_source

Metabolism – Essays in Biochemistry

https://portlandpress.com/essaysbiochem/article/64/4/607/226177/Metabolism?utm_source

Metabolism (вікіпедія)

https://en.wikipedia.org/wiki/Metabolism?utm_source

Cellular metabolism and disease

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3337773/?utm_source

Metabolite discovery: Biochemistry's scientific driver

https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131%2821%2900533-7.pdf?utm_source=

Unit 4: Cell Metabolism

https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Introductory_and_General_Biology/Biology_%28Kimball%29/04%3D

A Cell Metabolism?utm_source

Introduction to Metabolism and Energy

https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zh_yv_orhanizmakh.pdf?utm_source

General pathways of catabolism (PDPU PDF)

https://biohim.pdmu.edu.ua/storage/common/docs/3OlJavqHCSLTo2cxhYPF8oXsRtvRD8xcOIAFCkmN.pdf?utm_source=

Вступ до обміну речовин і енергії (Александрова, PDF)

https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zh_yv_orhanizmakh.pdf?utm_source=

Нутрієнти. Біо-хімія – основи, норми, енергія (Uman)

https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20%282%29.pdf?utm_source=

Profiling Cellular Energy Metabolism

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X2102220X?utm_source=

ATP synthesis and storage

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3360099/?utm_source=

Oxidative phosphorylation (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/Oxidative_phosphorylation?utm_source=

Electron transport chain (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/Electron_transport_chain?utm_source=

Energy metabolism in health and disease

https://www.nature.com/articles/s41392-025-02141-x?utm_source=

Metabolic regulation of the hallmarks of stem cell biology

https://www.cell.com/cell-stem-cell/pdf/S1934-5909%2824%2900003-1.pdf?utm_source=

AMP-activated protein kinase (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/AMP-activated_protein_kinase?utm_source=

Введення в обмін речовин і енергії (Александрова, 2012)

https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zh_yv_orhanizmakh.pdf?utm_source=

Навчально-методичний посібник з біологічної хімії

https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20%282%29.pdf?utm_source=

MFNL-002 Nutritional Biochemistry Practical Manual (файл можна викачати на сторінці сайту)

https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/93464?utm_source=

Biochemical Practical Manual: Alagappa University

https://mis.alagappauniversity.ac.in/siteAdmin/dde-admin/uploads/2/PG_M.Sc._Home%20Science%20%E2%80%93%20Nutrition%20and%20Dietetics_365%2021_Nutritional%20Biochemistry_English_1872.pdf?utm_source=

Textbook of Nutritional Biochemistry

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-19-4150-4>

https://www.sciencedirect.com/book/9780121348366/nutritional-biochemistry?utm_source=

Biochemistry and Human Nutrition

https://www.researchgate.net/publication/345989864_Biochemistry_and_Human_Nutrition

Нутриціологія. Частина 2: нутриціологія. Навчальний посібник

<https://cnc.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/lektsyia-1-nutrytsyolohyia.pdf>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319704#Summary>

https://ua.mozaweb.com/uk/Extra-3D_sceni-Fermenti-206305?autostart=1

<https://www.youtube.com/watch?v=6EDBlowVST0>

“Biochemistry, Nutrients” – StatPearls (NCBI, 2023)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>

Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development” (2021)

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8106138/?utm_source

“Macronutrients and Micronutrients in Nutrition” (PDF, 2017)

https://scispace.com/pdf/macronutrients-and-micronutrients-in-nutrition-p7re2v980a.pdf?utm_source

“International Journal of Nutrition – Macronutrients”

https://openaccesspub.org/international-journal-of-nutrition/macronutrients?utm_source=

Українська стаття: “Макро- та мікронутрієнти: баланс харчування для здорового тіла” (2024, Уманський педуніверситет)

<https://www.researchgate.net/publication/384632920> **МАКРО-**

ТА MIKRONUTRIENTI BALANS HARCUVANNA DLA ZDOROVOG O TILA

«Біологічна хімія» — Л. І. Гребеник та співавт., СумДУ (2023)

[https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DCE697D1FEDAD3D)

[download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DCE697D1FEDAD3D](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DCE697D1FEDAD3D)

<https://www.myfooddata.com/>

-сайт де можна переглянути харчову цінність продукту (детальний склад макро-та мікронутрієнтів, калорійність), порівняти данні про харчову цінність продуктів, знайти найкращі харчові джерела білків та амінокислот, клітковини, жирів, вуглеводів, а також мінералів та вітамінів.

<https://tools.myfooddata.com/protein-calculator/175200-169998-168875/wt1-wt1-wt1/1-1-1>

склад амінокислот в продуктах

Harvard T.H. Chan School of Public Health - The Nutrition Source- цей сайт містить детальну інформацію про білки, їхні джерела, роль у харчуванні та вплив на здоров'я.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/protein/>

World Health Organization (WHO)-BOOЗ має звіти та статті щодо харчування, включаючи рекомендації по споживанню білків.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Academy of Nutrition and Dietetics-професійна асоціація дієтологів, яка надає багато інформації про білки в раціоні та їхню роль у здоров'ї.

<https://www.eatright.org/food/food-groups/protein-foods>

Посилання на цікаву відео-ілюстрацію будови та функцій білків:

<https://youtu.be/b4Z7tvplAmo?si=6JtrOVmbv0JF8z6z>

<https://youtu.be/wvTv8TqWC48?si=EhsY5ltHHnXK06y7>

https://youtu.be/kMg517MHDJs?si=GakGTUaHz_dpEnZz

The Vegan Society (com) — один із найстаріших і найвідоміших ресурсів, який надає інформацію про веганство, включаючи здорове харчування, планування дієти та науково обґрунтовані поради.

Plant Based News (org) — сайт, що спеціалізується на новинах, пов'язаних із веганським способом життя, а також містить багато корисних статей про харчування.

org (nutritionfacts.org) — ресурс, створений доктором Майклом Грегером, де науково обґрунтована інформація про харчування, включаючи рослинні дієти, представлена у вигляді відео та статей.

org (veganhealth.org) — сайт, який надає науково підтвержену інформацію про всі аспекти веганського харчування, включаючи споживання необхідних поживних речовин.

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000104.htm>

про харчові жири

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6628852/>

про харчові жири

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000785.htm>

про мононенасичені жирні кислоти

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000747.htm>

про поліненасичені жирні кислоти

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000838.htm>

про насичені жири

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000786.htm>

про трансжири

Цікаві відео-ілюстрації до теми жирів:

<https://youtu.be/QhUrc4BnPgg?si=NReKSrn-oU5kXA2H>

<https://youtu.be/ebScOnAJdu0?si=AILfCidSyd3bx93Q>

<https://youtu.be/ppqpUVaasNc?si=5G->

<swinIekDr8U6vps://youtu.be/BVxeeiR7JB0?si=EhYwcBrXoB6rkUk7>

https://youtu.be/A_fJQLNW3vM?si=Ye2gXrD9XUNhVifl

<https://health.usnews.com/wellness/food/articles/how-to-lower-cholesterol-levels-naturally>

як знизити холестерин природнім шляхом

https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ МОЗ УКРАЇНИ

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/carbohydrates/>

детальніше про вуглеводи

<https://medlineplus.gov/carbohydrates.html#:~:text=What%20are%20carbohydrates%3F,breaks%20down%20carbohydrates%20into%20glucose>

. Додатково про вуглеводи

<https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>

ЦІЛЬНІ ЗЕРНА ВІД А ДО Я.

<https://healthjade.net/what-is-a-whole-grain/>

дуже детально про цільні та очищені зерна

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>

ВИКОРИСТАННЯ НЕЦУКРОВИХ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ:

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429>

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ НЕЦУКРОВИХ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ НА

ЗДОРОВ'Я: систематичний огляд і мета-аналіз.

<https://medlineplus.gov/ency/article/007492.htm>

додатково про різноманітні підсолоджувачі

<https://www.nutrition.gov/topics/whats-food/fiber>

ДОДАТКОВО ПРО КЛІТКОВИНУ

Цікаві відео-ілюстрації до теми вуглеводів:

<https://www.youtube.com/watch?v=CBJ2CUDJsMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=rQyWJIn1HYE>

<https://www.youtube.com/watch?v=4tICDcqZYgk>

<http://msvitu.com/archive/2010/april/article-2.php#5>

діагностика целиакії

<https://www.coeliac.org.uk/information-and-support/living-gluten-free/the-gluten-free-diet/gluten-free-when-pregnant/>

целиакія та вагітність

<https://www.coeliac.org.uk/home/>

британська благодійна організація для людей з целиакією

<https://www.nhs.uk/conditions/coeliac-disease/diagnosis/>

про целиакію

[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(12\)00743-5/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(12)00743-5/fulltext)

безглютенова дієта: необачні дієтичні поради для населення?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866307/>

користь для здоров'я та побічні ефекти безглютенової дієти у пацієнтів, які не страждають целиакією

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

про вітаміни та мінерали від національного інституту здоров'я

<https://medlineplus.gov/vitamins.html>

додатково про вітаміни

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

про вітаміни та мінерали від національного інституту здоров'я (можна почитати додаткову інформацію та подивитись фізіологічні норми кожного мінералу в залежності від віку, статі та фізіологічного стану)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/DietarySupplements-Consumer/>

що таке дієтичні добавки

<https://dpss.gov.ua/news/bezpechnist-kharchovykh-produktiv-dietychni-dobavky-tse-ne-lyky-a-kharchovyi-produkt>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z2231-13#Text>

<https://www.fda.gov/food/dietary-supplements>
<https://www.consumerlab.com/> (<https://www.consumerlab.com/>)
https://www.usp.org/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAhvK8BhDfARIsABsPy4hfhWf8thBoseZBPD-W26WWOAv7ZXEbp9M5C4-avZWtIPo9PSe8nxcaAlpKEALw_wcB
<https://labdoor.com/>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>
Major Gaps in Understanding Dietary Supplement Use
https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-nutr-011923-020327?utm_source

The Evolution of Science and Regulation of Dietary Supplements
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316624003560?utm_source
[urce](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316624003560?utm_source)

Dietary supplement (Wikipedia)
https://en.wikipedia.org/wiki/Nutraceutical?utm_source=

Закон України № 4122-IX (підписаний 27 березня 2025 р.) регламентує:
- поняття "дієтична добавка",
- систему повідомлень про виведення продукту на ринок,
- Державний реєстр та ліміти доз,
- відповідальність за недотримання вимог.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4122-20#Text>

Dietary Supplements (MDPI, Special Issue Reprint, 2018)
https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-981-97-9936-7?utm_source=chatgpt.com

Handbook of Minerals as Nutritional Supplements
https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/E5e2N9_Minerals_as_Nutritional_Supplements.pdf?utm_source=chatgpt.com

Annual Bibliography of Significant Advances in Dietary Supplement Research (2004)
https://ods.od.nih.gov/pubs/ods_research_advances_bibliography_2004.pdf?utm_source=chatgpt.com
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/water/>
норма споживання води
<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/about/index.html>
переваги фізичної активності та рекомендовані норми для дітей, дорослих, похилих людей, вагітних, годуючих та людей із хронічними захворюваннями.

<https://sleepdoctor.com/how-sleep-works/what-is-sleep/>

що таке сон

) Інтервальне голодування (додатково для ознайомлення):

https://moz.gov.ua/article/health/scho-take-avtofagija-ta-chomu-vona-korisna?_cf_chl_tk=a4m1m2P0kvPg0xu.CUCP.2mExSV975JNQQbJ4TX0cFs-1709196112-0.0-1597

<https://health.usnews.com/wellness/food/articles/fertility-diet-what-to-eat-if-you-want-to-get-pregnant-faster>

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5680777/>

<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide#should-you>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21410865/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33531076/>

<https://www.health.harvard.edu/blog/intermittent-fasting-surprising-update-2018062914156>

2) Про кетогенну дієту:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9312449/>

3) <https://health.usnews.com/best-diet>

про різноманітні дієти при різноманітних станах

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80#Text>

База харчових добавок

<https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/food-additives/search>

Постанова Кабміну

<https://ips.ligazakon.net/document/KP990012?an=233>

Статті

<https://foodadditives.net/>

Додаток для сканування штрих-кодів

<https://ua.openfoodfacts.org/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/eating-disorders/overview/>

Жіноче здоров'я та харчування

Урок 1. Основи харчування для жіночого здоров'я. Роль макро- та мікронутрієнтів.

Гарвардська тарілка здорового харчування:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Додатково про мікронутрієнти:

<https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/food-composition/micronutrients>

Додатково про макронутрієнти:

<https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/food-composition/macronutrients>

Щоденні норми:

<https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/dailyvalues.aspx>

Додатково про мікронутрієнти:

<https://blog.nasm.org/micronutrients>

Урок 2. Роль фізичної активності, стресу та сну у житті жінки.

Госпітальна шкала тривоги та депресії:

<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gospitalna-shkala-trivogi--depressiya>

Цікаве дослідження, про те що достатньо 4000 кроків на день:

<https://academic.oup.com/eurjpc/article/30/18/1975/7226309>

Опитувальник з депресії:

<https://cbt-therapist.net/PHQ-9>

Шкала Гамільтона з тривоги:

<https://www.darnitsa.ua/ru/ptsr/shkala-gamiltona-dlya-otsinki-trivogi-ham-a>

Про вплив стресу на здоров'я:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/stress-and-health/>

Про сон:

https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/8-secrets-to-a-good-nights-sleep

Про медитацію:

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/what-meditation-can-do-for-your-mind-mood-and-health->

Про фізичну активність:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active/>

Фізична активність під час вагітності:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/physical-activity-considerations-special-populations/#pregnancy>

Фізична активність та хронічні захворювання:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/physical-activity-considerations-special-populations/#chronic-conditions>

Фізична активність та похилий вік:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/physical-activity-considerations-special-populations/#older-adults>

Шкала депресії Бека:

<https://cbt-therapist.net/BDI>

Урок 3. Підлітковий вік, репродуктивний вік, період вагітності та менопауза.

Вплив гормонів на здоров'я та настрої. Гормональні порушення та їх симптоми.

Харчування та менструальний цикл:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10251302/>

Фізіологія менструального циклу:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/>

Емоційні зміни під час менструального циклу:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18592262/>

Урок 4. СПКЯ, гіпотиреоз, дисбаланс естрогенів.

Додатково про синдром полікістозних яєчників:

<https://www.nhs.uk/conditions/polycystic-ovary-syndrome-pcos/>

Саплементи при синдромі полікістозних яєчників:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9710389/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5702141/>

Мікробіом та щитоподібна залоза:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1769>

Про гормони щитоподібної залози:

<https://www.mdpi.com/1422-0067/22/12/6521>

Про щитоподібну залозу:

<https://my.clevelandclinic.org/health/body/23188-thyroid>

Про гіпотиреоз:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothyroidism/symptoms-causes/syc-20350284>

Урок 5. Відношення між харчуванням та гормональними змінами.

Харчування для регулювання гормонального балансу. Продукти, які підтримують здорові рівні гормонів.

Додатков про харчування вагітних:

<https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/>

Важливість достатнього вживання йоду під час вагітності та дитинства:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27198746/#:~:text=Iodine requirements are increased ≥,most severe manifestation is cretinism>

Наслідки дефіциту йоду під час вагітності:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22742605/>

Роль йоду в рості та розвитку людини:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1084952111000954?via%3>

[Dihub](#)

Вплив ходьби після їжі на реакцію глюкози після їжі:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35268055/>

Вплив щоденного споживання клітковини на репродуктивну функцію:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2744625/>

Дієта з високим вмістом клітковини знижує концентрацію естрогену в сироватці крові у жінок у пременопаузі:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1652197/>

Омега-3 та репродуктивна система:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9308390/>

Жіночі репродуктивні дисфункції та кишкова мікробіота:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10031513/#:~:text=The functions of the female,reproductive health and associated diseases>

Мікробіом у репродуктивному здоров'ї:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9014536/>

Ферментовані продукти, здоров'я та мікробіом кишечника:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9003261/>

Про ферментовані продукти:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10213265/>

Харчування під час менопаузи:

<https://www.nutrition.org.uk/life-stages/women/menopause/#:~:text=In the long and short,and low-fat dairy products>

<https://www.healthline.com/nutrition/menopause-diet>

Менопауза та дієта:

<https://www.bda.uk.com/resource/menopause-diet.html>

Урок 6. Роль вітамінів та мінералів у житті жінки.

Вітаміни, добавки та харчування під час вагітності:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vitamins-supplements-and-nutrition/>

Фолієва кислота та вагітність:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3218540/>

Рекомендації ВООЗ про дотацію йодом під час вагітності та лактації:

<https://www.who.int/tools/elena/bbc/iodine-pregnancy>

Омега-3 та вагітність:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2621042/>

Роль вітаміну А для жіночого здоров'я:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1115009/>

Вітамін А, вагітність та лактація:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7513584/>

Чи корисний прийом вітаміну Е для здоров'я та захворювань жіночої гінекології?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35335260/>

Чи корисний прийом вітаміну Е для здоров'я та захворювань жіночої гінекології?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8955126/>

Нова рекомендована дієтична норма вітаміну С для здорових молодих жінок:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC55540/>

Роль вітаміну D у здоров'ї жінок у період менопаузи:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10291614/>

Вітаміни та мінерали для жінок: останні програми та інтервенційні випробування:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3061267/>

Урок 7. Харчування для підтримки здорової шкіри. Основні вітаміни для шкіри. Процеси старіння шкіри.

Анатомія шкіри:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441980/>

Захворювання шкіри:

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/skin-diseases>

Акне:

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/acne>

4 найкращі вітаміни для шкіри:

<https://www.healthline.com/health/4-best-vitamins-for-skin>

Роль вітамінів та саплементів у зовнішньому вигляді шкіри:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579659/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31774891/>

Біоактивні сполуки для здоров'я шкіри: огляд

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>

Вплив дієтичних добавок рослинного походження на здоров'я шкіри: огляд

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10364564/>

Додаково про глікацію:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583887/>

Додатково про процес глікації:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6147582/#:~:text=Glycation is a non-enzymatic,metabolic intermediates are then reactive>

Роль глікації в патогенезі старіння та його запобігання за допомогою продуктів рослинного походження та фізичних вправ:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5643203/>

Кінцеві продукти глікації та ризики для хронічних захворювань: втручання шляхом зміни способу життя:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6600625/>

Про продукти глікації (КПГ), які утворюються під час смаження і методи зниження їх рівня:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3704564/>

Про методи приготування їжі:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278691593900495>

Урок 8. Харчування для підтримки краси волосся та нігтів. Гідратація.

Антивікова дієта.

Анатомія волосся:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513312/>

Фізіологія волосся:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499948/>

Яка будова волосся і як воно росте?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546248/>

Структура волосся:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4201279/>

Роль вітамінів і мінералів у випаданні волосся: огляд:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6380979/>

Додатково про біотин:

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-HealthProfessional/>

Роль вітаміну А у стані шкіри та волосся:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35889909/>

Дієта та випадання волосся: наслідки дефіциту поживних речовин і використання добавок:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315033/>

Анатомія нігтя:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738081X13001351?via%3>

[Dihub](#)

Анатомія, біологія, фізіологія та основні патології нігтьового органу:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24718505/>

Вітаміни та мінерали: їх роль у здоров'ї та захворюваннях нігтів:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17763607/>

Харчування і захворювання нігтів:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20620759/>

Додатково про FMD-дієту:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6816332/>

Потенціал дієти, що імітує голодування, як стратегії профілактики та лікування хвороби Альцгеймера:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10377404/>

Додатково про антиоксиданти:

<https://www.nccih.nih.gov/health/antioxidant-supplements-what-you-need-to-know>

Вільні радикали, антиоксиданти та функціональні продукти харчування: вплив на здоров'я людини:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/>

Антиоксиданти:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/antioxidants/>

Загальний вміст антиоксидантів у більш ніж 3100 продуктах харчування, напоях, спеціях, травах і добавках, що використовуються в усьому світі:

<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-9-3>

Урок 10. Скринінг на вітаміни, мінерали та гормони. Інтерпретація результатів аналізів. Розробка індивідуального раціону на основі аналізів.

Тарілка здорового харчування для діабетиків:

<https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html#:~:text=The Diabetes Plate Method is,you need is a plate>

Дієтичні рекомендації при анемії, пов'язаній з харчуванням:

<https://badgut.org/information-centre/health-nutrition/anemia-nutrition/>

Анемія:

https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1

Дієта при залізодефіцитній анемії:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322336#:~:text=A diet plan for iron,may interfere with this process.>

В12-дефіцитна анемія:

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/vitamin-b12-deficiency-anemia>

Фолієводефіцитна анемія:

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/folate-deficiency-anemia#:~:text=Most folate-deficiency anemia is,cord doesn't develop normally>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24196-folate-deficiency-anemia>

Харчування при хронічному панкреатиті:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3831208/>

Харчова підтримка при захворюваннях підшлункової залози:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9656643/>

Жовчокам'яна хвороба:

https://nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342013/all/Cholelithiasis

Харчування і захворювання щитовидної залози:

[https://journals.lww.com/co-](https://journals.lww.com/co-endocrinology/abstract/2023/12000/nutrition_and_thyroid_disease.8.aspx)

[endocrinology/abstract/2023/12000/nutrition_and_thyroid_disease.8.aspx](https://journals.lww.com/co-endocrinology/abstract/2023/12000/nutrition_and_thyroid_disease.8.aspx)

Склад харчових продуктів. Як читати етикетки

Закони України, Накази МОЗ, Постанови:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2639-19#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0745-20#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2496-19#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0601-21#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1143-22#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-24#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0755-22#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/197-2024-%D0%BF#Text>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80#Text>

Статті:

Процес затвердження харчових інгредієнтів FDA : Гарантія безпеки на основі наукової оцінки (англ)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273230008002298?via%3Dihub>

Результати дослідження по вмісту харчових добавок у деяких продуктах харчування та порівняння їх вмісту з гранично допустимими значеннями (укр)

<http://dspace.nbuu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/5606/13-Goncharenko.pdf>

https://tech.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/3_2020/part_2/4.pdf

стаття про харчові добавки, за 2008 рік, але є цікаві відомості від доктора медичних наук

http://medved.kiev.ua/web_journals/arhiv/nutrition/2009/1-2_09/str05.pdf

Огляд законодавства і вимог до безглютенової продукції у США, також є блог та багато інших статей про безглютенові продукти та харчування (англ)
<https://www.goodforyouglutenfree.com/gluten-free-labeling-laws/>

Стаття про різницю поняття «безмолочний» та «немолочний» на маркуванні харчових продуктів (англ)
<https://www.beveg.com/the-difference-between-dairy-free-and-non-dairy-labels/>

Сайт про органічне виробництво, є цікаві новини, інфографіки, інформація про українських виробників органічної продукції
<https://organicinfo.ua/>

Психологія харчування

Чому ми такі ненажерливі. Як приборкати апетит. (Е. Дженкінсон)

1. Їжа, душа і тіло у пошуках гармонії та міри. (Ірина Лопатухіна)
2. Книга Насолоджуйся кожним шматочком: як усвідомлено їсти, любити своє тіло і жити з радістю. (Лінн Россі)
3. Книга Більше ніж тіло. Ваше тіло — знаряддя, а не прикраса. (Лексі Кайт, Ліндсі Кайт)
4. Харчування під час лікування розладів харчової поведінки. Довідник лікаря. (Марша Херрін, Марія Ларкін)
5. Молоко і мед. (Рупі Каур)
6. Книга Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. (Брене Браун)

Книга Жінки, їжа і Бог. (Джанін Рос)

Міфи харчування

Урок 1. Чи потрібен організму детокс, механізми виведення «шлаків та токсинів»

- «Детокси» та «очищення»: що варто знати —
<https://www.nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses-what-you-need-to-know>
- Модуляція шляхів метаболічної детоксикації за допомогою їжі та поживних речовин —
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2954457/>
- Чи корисний детокс? —
<https://www.uchicagomedicine.org/forefront/gastrointestinal-articles/do-detoxes-work>

Урок 2. Правда про жироспалюючі продукти та від'ємну калорійність

- Продукти з від'ємною калорійністю: що є правдою, а що вигадкою — <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/586958v1.full>
- Чи існують продукти з від'ємною калорійністю? Факти проти вигадок — <https://www.healthline.com/nutrition/negative-calorie-foods#definition>
- Міф про продукти з від'ємною калорійністю — <https://www.discovermagazine.com/health/the-myth-of-negative-calorie-foods>

Урок 3. Чи обґрунтована відмова від кави

- Споживання кави та здоров'я: огляд метааналізів — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5696634/>
- Кава і здоров'я — <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/coffee/>

Урок 4. Цукрозамінники VS цукор

- Чи справді цукор кращий за штучні підсолоджувачі? — <https://healthmatters.nyp.org/is-sugar-better-for-you-than-artificial-sweeteners/>
- Цукрозамінники: нові серцево-судинні ризики? — <https://www.health.harvard.edu/heart-health/sugar-substitutes-new-cardiovascular-concerns>

Урок 5. Обмеження глютену: чи дійсно працює

- Неглютенова чутливість: оновлені дані — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5240616/>
- Неглютенова чутливість проявляє специфічну імунну відповідь — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7093136/>
[https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(20\)34992-1/pdf](https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(20)34992-1/pdf)
- Безглютенова дієта у людей без целиакії — варта чи ні? — <https://celiacdiseasecenter.columbia.edu/wp-content/uploads/2019/07/2019-Going-Against-the-Grains-Gluten-Free-Diets-in-Patients-Without-Celiac-Disease—Worthwhile-or-Not.pdf>

Урок 6. Обмеження лактози: необхідність чи дезінформація

- Харчування при непереносимості лактози — <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/lactose-intolerance/eating-diet-nutrition>
- Діагностика та лікування непереносимості лактози — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33887513/>

Урок 7. Війна проти паразитів. «Антипаразитарні» протоколи та популярні добавки

- Що таке очищення від паразитів і чи воно працює? — <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326696#effectiveness> ; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28606189/>
- Ні, вам не потрібне "очищення від паразитів" (воно нічого не лікує) — <https://health.clevelandclinic.org/parasite-cleanse>
- Чи справді очищення від паразитів ефективне? — <https://www.webmd.com/digestive-disorders/parasite-cleanses>

Урок 8. Популярні поради та дієти: докази ефективності

- Популярні дієти: науковий огляд —
https://www.researchgate.net/publication/250003780_Popular_Diets_A_Scientific_Review
- Вплив популярних дієт на антропометричні та кардіометаболічні показники —
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900718310049>
- Популярні дієти: доказовий підхід —
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267219300058>

Урок 9. 5–6 разове харчування: підводні камені популярної стратегії

- Вплив частоти та часу прийомів їжі на здоров'я людини —
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520689/>
- Час і частота харчування: наслідки для профілактики серцево-судинних захворювань — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7141297/>

Урок 10. Міфи про е-добавки та консерванти

- Штучні харчові добавки: небезпека для довгострокового здоров'я? -
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38423749/>

Вплив харчових добавок на мікробіоту кишечника та здоров'я господаря -
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996924010688?via%3Dihub>

КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

№ з/п	ІПБ	Посада, місце роботи	Науковий ступінь, вчене звання	Освіта	Професійна кваліфікація	Відомості про професійну освіту (підвищення кваліфікації)	інше
1	Ольга Гуренко	Викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології Національного університету фізичного виховання і спорту України	PhD-candidate зі спеціальності «фізіологія людини»	Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022-2024 р - кафедра біохімії Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л.Шупика, 2023-2024 - кафедра клінічної лабораторної діагностики, 2024-2025 - кафедра медичної та лабораторної генетики	біохімік, молодший науковий співробітник, спортивний та клінічний дієтолог	функціональна та клінічна біохімія, функціональна лабораторна діагностика, вроджені помилки метаболізму у біомедичній практиці, нейроімунологія та медична генетика	Лектор академії післядипломної освіти для лікарів. Автор наукових публікацій в українських та міжнародних виданнях.
2	Катерина Свистун	ФОП Штик Анна Миколаївна «Сімейна амбулаторія», м.Дніпро, проспект Олександра Поля, 76 Посада: лікар загальної		1)ДЗ "Дніпровська державна медична академія МОЗ України", отримала вищу повну освіту за спеціальністю "Лікувальна справа" та здобула кваліфікацію лікар.	сімейний лікар, дієтолог	1)проходила атестацію в атестаційній комісії при департаменті охорони здоров'я Дніпропетровської обласної державної адміністрації та здобула ПЕРШУ кваліфікаційну категорію за спеціальністю "загальна практика-сімейна медицина"	лектор освітніх проектів та післядипломної освіти для лікарів, спікер заходів

		практики-сімейний лікар		<p>2)інтернатура при ДЗ "Дніпровська державна медична академія МОЗ України" та отримала звання лікаря-спеціаліста за спеціальністю загальна практика-сімейна медицина.</p> <p>3)Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця, отримала звання лікаря-спеціаліста за спеціальністю-дієтологія</p> <p>3.Проф.кваліфікація: Лікар загальної практики-сімейний лікар; Лікар-дієтолог</p>		<p>2)підвищення кваліфікації на циклі ТУ "Окремі питання дієтології на засадах доказової медицини" при при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця</p> <p>3) «Основи клінічної біохімії, як фундамент здоров'я і лікування" фаундаторка "BIOCHEMICAL CLINICSL HUB" к.мед.н, клінічний біохімік Сулова Наталія, провайдер №2288 ГО "Українська платформа дистанційного навчання лікарів"</p> <p>4)спеціалізоване навчання при академії НЦЗУ Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP</p> <p>5)спеціалізоване навчання при академії НЦЗУ Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP. Рівень 2</p> <p>6)ТУ «Доказовість в практиці лікарів терапевтичних</p>	
--	--	-------------------------	--	---	--	---	--

						спеціальностей на прикладі сучасних досліджень в дієтології» при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця 7) ТУ «Порушення харчової поведінки: особливості нутриітивного менеджменту нервової анорексії, булімії, ARFID в практичній діяльності лікарів терапевтичних спеціальностей» при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця	
3	Поліна Романенко	приватний підприємець, психолог		магістр психології	психолог	додаткові курси та програми за спеціальністю, психотерапевт в навчання	лектор освітніх програм, автор книги, ведуча терапевтичних груп
4	Ірина Самотой	харчовий технолог		магістр з технологічної експертизи та безпеки харчової продукції	харчовий технолог		лектор освітніх програм та запрошений спікер на заходи
6	Світлана Шумейко	куратор освітньої платформи, спеціаліст зі здорового харчування			нутриціолог, консультант зі здорового способу життя		лектор освітніх проєктів, куратор платформи

